L'INFO DE *ma* SEMAINE

du **30/12/13** au **04/01/14** **par** WeightWatchers®

DÉMARREZ EN BEAUTÉ !

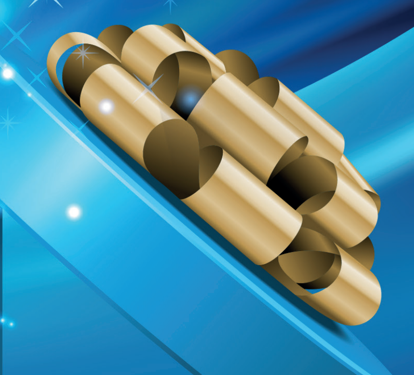
Une nouveauté

faite pour vous

EASY START,

mode d'emploi





Une nouveauté **faite pour vous**

Avec la nouvelle année, nous vous avons concocté une nouveauté pour démarrer l'année en beauté : EASY START !

Vous êtes nouveau ?

EASY START est fait pour vous !

EASY START, c'est facile pour commencer. Et les EXTRAS permettent d'agrémenter les repas ou d'avoir une touche de sucré. 
Caroline **-2,6 kg en 2 semaines**

Je suis très contente, les recettes sont simples et pas trop longues et la liste d'EXTRAS me va très bien !
Cécile **-1,6 kg en 2 semaines**



Avec EASY START

- **Débutez** votre perte de poids facilement et immédiatement, sans réfléchir à ce que vous devez faire : tout est intégré !
- **Concentrez-vous** sur une seule chose : savoir si vous avez faim ou pas. Rien à peser, à mesurer, à compter.
- **Profitez** de deux semaines de menus et de collations équilibrés, clés en main, pour commencer sereinement.
- **Cuisinez** en 2 ou 3 mouvements des plats simples, sains et rassasiants en les choisissant d'après leurs photos.
- **Perdez** du poids dès le début, tout simplement.



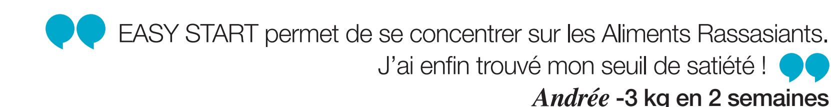


Vous suivez déjà le Programme ProPoints® ?

Vous pouvez suivre EASY START à tout moment au cours de votre Parcours Minceur ! Pourquoi ne pas essayer maintenant ?

« Quand on suit déjà le Programme ***ProPoints®***, EASY START donne des idées pour varier les repas, pour éviter de manger tout le temps la même chose. Et cela permet aussi de prendre plus vite conscience de l'importance des Aliments Rassasiants. »

Sandrine **-1 kg en 2 semaines**



« EASY START permet de se concentrer sur les Aliments Rassasiants. J'ai enfin trouvé mon seuil de satiété ! »

Andrée **-3 kg en 2 semaines**

Avec EASY START

- **Commencez** l'année en vous reconcentrant sur les essentiels du Programme ***ProPoints®*** : les Aliments Rassasiants.
- **Profitez** de deux semaines de menus et de collations pour varier vos plats et vous donner des idées. Avec en plus, un EXTRA par jour (max. 7 unités ***ProPoints®***) pour le plaisir.
- **Assurez-vous** les meilleurs choix et un bon équilibre alimentaire, avec 2 cc d'huile végétale par jour pour vos repas.
- **Reboostez** votre perte de poids !

Spécial «Fête des Rois»

Le 6 janvier, c'est l'épiphanie.
Si vous suivez EASY START, vous pouvez compter en EXTRA :

Couronne des Rois, 1 boule, 60 g .... 4 unités ProPoints

Galette des Rois à la frangipane, 1/2 tranche, 40 g ..... 5 unités ProPoints



EASY START, **mode d'emploi**

Pour suivre EASY START, il vous suffit de respecter quelques petites règles très simples. Choisissez des aliments sains et naturels qui rassasient bien et durablement et combinez-les ensuite selon vos envies, pour qu'ils s'insèrent au mieux dans votre quotidien.

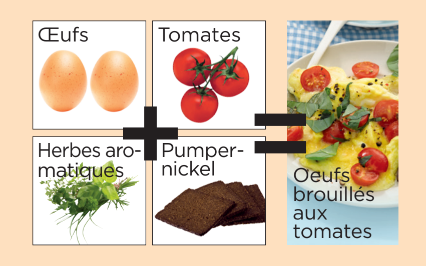


1. Mangez chaque jour de savoureux repas, sans compter de points

EASY START vous donne 2 possibilités :

Composez vous-même vos repas, comme vous les aimez. Choisissez les Aliments Rassasiants que vous voulez et combinez-les selon vos envies, jusqu'à ce que vous soyez rassasié !

Exemple :



Ou laissez-vous inspirer par nos délicieuses recettes et essayez-les ! Il y en a pour tous les repas de la journée.

Exemple pour un repas de midi :
Salade de nouilles au jambon, page 18 de votre brochure «EASY START 1»



2. Buvez 1,5 à 2 litres de liquide par jour

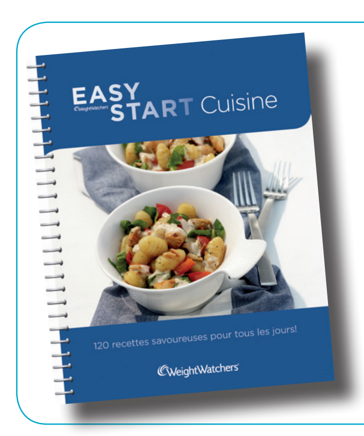
Préférez l'eau, qu'elle soit plate ou gazeuse, ou les tisanes sans sucre. Mais vous pouvez aussi consommer du café ou du thé sans sucre et des boissons light jusqu'à 5 kcal/100 ml pour varier un peu les plaisirs.

3. Intégrez 2 cc d'huile végétale par jour dans votre alimentation

Exemple :
huile de colza ou huile d'olive pour cuisiner ou pour assaisonner la salade

4. Octroyez-vous un EXTRA chaque jour

Se faire plaisir fait partie de la vie, même quand on veut perdre du poids. Et sans mauvaise conscience ! Vous pouvez choisir des EXTRAS d'une valeur pouvant atteindre 7 unités ***ProPoints***® par jour.



EASY START Cuisine

De délicieuses recettes pour tous les jours !
Les 4 chapitres vous proposent des idées de recettes savoureuses : pour moi, pour deux, pour la famille et pour les grandes tablées. Le livre de cuisine idéal pour les semaines EASY START ! Les EXTRAS sont indiqués séparément. La valeur en unités ***ProPoints***® est indiquée par recette et par ingrédient. Les aliments rassasiants sont repérables au premier coup d'œil.

Avec reliure en spirale très pratique.
120 recettes avec 60 photos sur 164 pages.

Bouger,
en ce début d'année

Comme tous les ans, vous avez pris comme résolution numéro un de faire du sport ? Et si vous bougiez juste un peu plus !

Commencez doucement

Si vous ne pratiquez pas déjà une activité, choisissez-en juste une qui vous plaît vraiment. Une fois par semaine, vous pouvez vous y tenir sans trop de peine. Vous pourrez ensuite, si vous le souhaitez, augmenter la fréquence ou choisir une autre activité.

Bouger un peu, c'est déjà bouger

Si vous n'avez pas le temps de «faire du sport» ou que ce n'est pas encore le moment pour vous de commencer à en faire, mettez plus de mouvement dans votre vie de tous les jours. Bougez plus au quotidien, restez moins assis... Petit à petit, vous deviendrez plus dynamique, cela deviendra un Réflexe et qui sait, comme Johanne, vous pourriez y prendre goût !

Johanne

-34 kg

Johanne a commencé à bouger petit à petit et ne peut plus s'en passer !

«Moi qui n'ai jamais fait de sport de ma vie, j'ai commencé le VTT après avoir perdu 7 kilos et j'ai ajouté à cela la marche, puis la course à pied. Je me suis inscrite l'année dernière à un club de natation. Moi qui n'aimais pas me mettre en maillot de bain, qui refusais toujours d'emmener ma petite dernière à la piscine parce que j'avais honte de mon corps… Maintenant, je ne peux plus m'en passer. Cela m'apporte un grand bien-être, à la fois dans mon corps et dans ma tête. Quand je ne bouge pas, je ne suis pas bien. C'est devenu comme une drogue !»



Pappardelles aux crevettes, ail et basilic

4
Préparation 15'
Cuisson 20'
10 unités ProPoints® par personne

Ingrédients

250 g de tomates cerise	0
1 bouquet de basilic frais	0
2 gousses d'ail	0
1 petit piment, selon les goûts	0
3 cc d'huile d'olive	4
480 g de grosses crevettes décortiquées	10
280 g de pappardelles crues	27
Sel	

1. Couper les tomates cerise en deux. Laver, éponger et ciseler le basilic. Éplucher les gousses d'ail puis les émincer avec le piment. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile d'olive et y faire sauter l'ail et le piment 1 mn sur feu moyen.
2. Quand l'ail commence à dorer, ajouter les tomates et le basilic (en gardant une CS pour la décoration), saler. Remuer délicatement et laisser cuire 5 mn. Ajouter les crevettes décortiquées et garder sur le feu encore 5 mn. Réserver au chaud.
3. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition, plonger les pappardelles et cuire en suivant les indications sur l'emballage. Égoutter les pâtes en gardant un peu d'eau de cuisson, et verser le tout dans la sauce aux crevettes. Parsemer de basilic.

Compatible avec EASY START
Accompagnez ce plat d'une salade et d'un fruit en dessert pour un repas complet.



Compatible avec EASY START

Le lait écrémé Coop **Weight Watchers**

Pratique et incontournable, avec seulement 0,1 % de matière grasse !



Pour moi et pour toi.

- LA SEMAINE PROCHAINE -

EASY START

et moi !

WeightWatchers®

Info-Tel / tél.: 0848 188 188
(nationaler Tarif / tarif national)
www.WeightWatchers.ch